

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОШ №31» г. Сыктывкара  
  
Т.В. Семенова  
 2024 г.



Утверждаю:  
Директор  
ЭМОУ «Общепит»  
Муниципальное учреждение «Общественное питание»  
  
Т. Н. Кулешова  
 2024 г.



**Примерное двухнедельное меню**  
**питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**  
**ОВЗ 1-4 классы I смены**  
**для муниципальных общеобразовательных учреждений**  
**Эжвинского района г. Сыктывкара**  
**летне-осеннего сезона**

| 1 неделя                                       |            |              |              |              |              |             |             |            |             |              |              |             |              |             |                        |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                    |            |              |              |              |              |             |             |            |             |              |              |             |              |             |                        |
| НАИМЕНОВАНИЕ                                   | 7-11 лет   |              |              |              |              |             |             |            |             |              |              |             |              |             | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр  | Белки,гр     | Жиры,гр      | Углеводы,гр  | ККАЛ         | Витамин С   | Витамин В1  | Витамин А  | Витамин Е   | Са           | Р            | Mg          | В2           | Fe          |                        |
| ЗАВТРАК 1 смена                                |            |              |              |              |              |             |             |            |             |              |              |             |              |             |                        |
| Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным       | 200/10     | 8.7          | 11           | 44.4         | 312          | 0.96        | 0.14        | 73.5       | 0.2         | 144          | 218          | 43.3        | 0.18         | 2.3         | Москва 1996 № 257      |
| Сыр твердый порциями                           | 25         | 5.80         | 7.4          | 0            | 90           | 0.2         | 0.04        | 217.5      | 0.4         | 733.8        | 417.1        | 29.1        | 0.075        | 0.9         | Москва 1994 таб. № 25  |
| Батон нарезной                                 | 30         | 1.6          | 0.2          | 10.20        | 50           | 0           | 0.02        | 0          | 0.26        | 4.6          | 17.4         | 6.6         | 0.02         | 0.22        | ТТК                    |
| Круассан с шоколадом                           | 65         | 4.9          | 21.3         | 36.50        | 355.3        |             |             |            |             |              |              |             |              |             | СХЗ                    |
| Чай с сахаром                                  | 200/15     | 0.07         | 0.02         | 15           | 60           | 0           | 0           | 0          | 0           | 5.1          | 7.7          | 4.2         | 0            | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| <b>Итого</b>                                   | <b>545</b> | <b>21.07</b> | <b>39.92</b> | <b>106.1</b> | <b>867.3</b> | <b>1.16</b> | <b>0.2</b>  | <b>291</b> | <b>0.86</b> | <b>887.5</b> | <b>660.2</b> | <b>83.2</b> | <b>0.275</b> | <b>4.24</b> |                        |
| 2-й прием пищи                                 |            |              |              |              |              |             |             |            |             |              |              |             |              |             |                        |
| Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отв. | 250/10     | 10.9         | 6.9          | 20.9         | 217.4        | 7.3         | 0.23        | 0          | 2.4         | 42.8         | 88.1         | 35.6        | 0.08         | 2           | Москва 1996 №138       |
| Чай с сахаром                                  | 200/15     | 0.07         | 0.02         | 15           | 60           | 0           | 0           | 0          | 0           | 5.1          | 7.7          | 4.2         | 0            | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| Хлеб " Дарницкий"                              | 30         | 1.3          | 0.2          | 8.6          | 43           | 0           | 0.02        | 0          | 0.18        | 4.6          | 21.2         | 5           | 0.02         | 0.6         | ТТК                    |
| <b>Итого</b>                                   | <b>505</b> | <b>12.27</b> | <b>7.12</b>  | <b>44.5</b>  | <b>320.4</b> | <b>7.3</b>  | <b>0.25</b> | <b>0</b>   | <b>2.58</b> | <b>52.5</b>  | <b>117</b>   | <b>44.8</b> | <b>0.1</b>   | <b>3.42</b> |                        |

| <b>ВТОРНИК</b>                                 |                 |             |               |              |               |              |             |              |             |              |               |              |             |             |                        |
|--|-----------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ                                   | <b>7-11 лет</b> |             |               |              |               |              |             |              |             |              |               |              |             |             | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр       | Белки,гр    | Жиры,гр       | Углеводы,гр  | ККАЛ          | Витамин С    | Витамин В1  | Витамин А    | Витамин Е   | Са           | Р             | Mg           | В2          | Fe          |                        |
| <b>ЗАВТРАК 1 смена</b>                         |                 |             |               |              |               |              |             |              |             |              |               |              |             |             |                        |
| Котлеты Домашние                               | 90              | 7.2         | 10.9          | 7.4          | 210           | 0.14         | 0.07        | 14.6         | 1.56        | 19.1         | 76.4          | 12.4         | 0.08        | 1.18        | Москва 2017 № 271      |
| Пюре картофельное                              | 150             | 3.1         | 5.4           | 20.3         | 141           | 5            | 0.14        | 0.04         | 0.2         | 47           | 85            | 29           | 0.12        | 1.1         | Москва 1996 № 472      |
| Масло сливочное                                | 10              | 0.1         | 7.2           | 0.13         | 65.7          | 0            | 0           | 40           | 0.1         | 2.4          | 3             | 0            | 0.1         | 0           |                        |
| Огурец свежий                                  | 60              | 0.5         | 0.012         | 1.6          | 8.4           | 1.68         | 0           | 0            | 0           | 11           | 11.6          | 6.8          | 0.06        | 0.24        | ТТК №12                |
| Компот из вишни                                | 200             | 0.4         | 0             | 36           | 143           | 24           | 0.02        | 0            | 0.07        | 20.3         | 19.36         | 8.12         | 0.02        | 0.45        | Москва 1996 № 585      |
| Хлеб "Городской"                               | 30              | 1.6         | 0.2           | 10.20        | 50            | 0            | 0.02        | 0            | 0.26        | 4.6          | 17.4          | 6.6          | 0.01        | 0.22        | ТТК                    |
| <b>ИТОГО</b>                                   | <b>540</b>      | <b>12.9</b> | <b>23.712</b> | <b>75.63</b> | <b>618.1</b>  | <b>30.82</b> | <b>0.25</b> | <b>54.64</b> | <b>2.19</b> | <b>104.4</b> | <b>212.76</b> | <b>62.92</b> | <b>0.39</b> | <b>3.19</b> |                        |
| <b>2-й прием пищи</b>                          |                 |             |               |              |               |              |             |              |             |              |               |              |             |             |                        |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10          | 3.2         | 5.6           | 12.1         | 112           | 11           | 0.05        | 0.22         | 0.2         | 52           | 58            | 25           | 0.05        | 1.3         | Москва 1996 № 110      |
| Чай с сахаром                                  | 200/15          | 0.07        | 0.02          | 15           | 60            | 0            | 0           | 0            | 0           | 5.1          | 7.7           | 4.2          | 0           | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| Хлеб " Дарницкий"                              | 30              | 1.3         | 0.2           | 8.6          | 43            | 0            | 0.02        | 0            | 0.18        | 4.6          | 21.2          | 5            | 0.02        | 0.6         | ТТК                    |
| <b>ИТОГО</b>                                   | <b>505</b>      | <b>4.57</b> | <b>5.82</b>   | <b>35.70</b> | <b>215.00</b> | <b>15.00</b> | <b>0.07</b> | <b>0.2</b>   | <b>0.4</b>  | <b>61.7</b>  | <b>86.9</b>   | <b>34.2</b>  | <b>0.1</b>  | <b>2.72</b> |                        |

| СРЕДА  |            |              |              |              |               |              |             |             |             |              |              |              |             |            |                        |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ                                 | 7-11 лет   |              |              |              |               |              |             |             |             |              |              |              |             |            | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр  | Белки,гр     | Жиры,гр      | Углеводы,гр  | ККАЛ          | Витамин С    | Витамин В1  | Витамин А   | Витамин Е   | Са           | Р            | Mg           | В2          | Fe         |                        |
| <b>ЗАВТРАК 1 смена</b>                       |            |              |              |              |               |              |             |             |             |              |              |              |             |            |                        |
| Запеканка из творога                         | 150        | 22.9         | 15.7         | 22.10        | 320.8         | 0.34         | 0.08        | 78          | 1.04        | 169          | 244.4        | 28.6         | 0.21        | 1.2        | Москва 1996 № 297      |
| Молоко сгущенное                             | 30         | 2.16         | 2.55         | 16.65        | 98.4          | 0.3          | 0.02        | 14          | 0.1         | 92.1         | 65.7         | 10.2         | 0           | 0.1        |                        |
| Банан свежий                                 | 200        | 3            | 1            | 42           | 192           | 20           | 0.1         | 0           | 0.8         | 15.6         | 56           | 83           | 0.08        | 2          |                        |
| Чай с сахаром и лимоном                      | 200/15/7   | 0.13         | 0.02         | 15.2         | 62            | 2.83         | 0           | 0           | 0.02        | 7.9          | 9.1          | 5            | 0           | 0.9        | Москва 2004 № 686      |
| <b>ИТОГО</b>                                 | <b>602</b> | <b>28.19</b> | <b>19.27</b> | <b>95.95</b> | <b>673.2</b>  | <b>23.47</b> | <b>0.2</b>  | <b>92</b>   | <b>1.96</b> | <b>284.6</b> | <b>375.2</b> | <b>126.8</b> | <b>0.29</b> | <b>4.2</b> |                        |
| <b>2-й прием пищи</b>                        |            |              |              |              |               |              |             |             |             |              |              |              |             |            |                        |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10/10  | 1.51         | 6.4          | 7.99         | 166.7         | 15.8         | 0.06        | 11          | 2.35        | 58           | 55.1         | 23           | 0.06        | 0.83       | Москва 1996 № 120      |
| Чай с сахаром                                | 200/15     | 0.07         | 0.02         | 15           | 60            | 0            | 0           | 0           | 0           | 5.1          | 7.7          | 4.2          | 0           | 0.82       | Москва 2004 № 685      |
| Хлеб " Дарницкий"                            | 30         | 1.3          | 0.2          | 8.6          | 43            | 0            | 0.02        | 0           | 0.18        | 4.6          | 21.2         | 5            | 0.02        | 0.6        | ТТК                    |
| <b>ИТОГО</b>                                 | <b>515</b> | <b>2.88</b>  | <b>6.62</b>  | <b>31.59</b> | <b>269.70</b> | <b>15.8</b>  | <b>0.08</b> | <b>11.0</b> | <b>2.5</b>  | <b>67.7</b>  | <b>84.0</b>  | <b>32.2</b>  | <b>0.1</b>  | <b>2.3</b> |                        |

| ЧЕТВЕРГ                           |            |              |              |             |              |             |             |             |             |             |              |              |             |             |                        |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ                      | 7-11 лет   |              |              |             |              |             |             |             |             |             |              |              |             |             | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|                                   | ВЫХОД, гр  | Белки,гр     | Жиры,гр      | Углеводы,гр | ККАЛ         | Витамин С   | Витамин В1  | Витамин А   | Витамин Е   | Са          | Р            | Mg           | В2          | Fe          |                        |
| <b>ЗАВТРАК 1 смена</b>            |            |              |              |             |              |             |             |             |             |             |              |              |             |             |                        |
| Плов из свинины                   | 90/200     | 34.7         | 18.6         | 54.9        | 514.3        | 9.5         | 0.21        | 40.6        | 0.8         | 52.3        | 274.5        | 78.1         | 0.18        | 2.6         | ТТК                    |
| Помидор свежий                    | 60         | 0.66         | 0.12         | 2.4         | 13.2         | 10.6        | 0.04        | 0           | 0.4         | 8.4         | 15.6         | 12           | 0.03        | 0.54        | ТТК № 14               |
| Чай с сахаром                     | 200/15     | 0.07         | 0.02         | 15          | 60           | 0           | 0           | 0           | 0           | 5.1         | 7.7          | 4.2          | 0           | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| Хлеб "Городской"                  | 30         | 1.6          | 0.2          | 10.20       | 50           | 0           | 0.02        | 0           | 0.26        | 4.6         | 17.4         | 6.6          | 0.01        | 0.22        | ТТК                    |
| <b>Итого</b>                      | <b>595</b> | <b>37.03</b> | <b>18.94</b> | <b>82.5</b> | <b>637.5</b> | <b>20.1</b> | <b>0.27</b> | <b>40.6</b> | <b>1.46</b> | <b>70.4</b> | <b>315.2</b> | <b>100.9</b> | <b>0.22</b> | <b>4.18</b> |                        |
| <b>2-й прием пищи</b>             |            |              |              |             |              |             |             |             |             |             |              |              |             |             |                        |
| Рассольник ленинградский, сметана | 250/10     | 3            | 5.8          | 17.2        | 133          | 8           | 0.09        | 0.21        | 0.2         | 34          | 79           | 27.0         | 0.1         | 1.02        | Москва 1996 № 129      |
| Чай с сахаром                     | 200/15     | 0.07         | 0.02         | 15          | 60           | 0           | 0           | 0           | 0           | 5.1         | 7.7          | 4.2          | 0           | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| Хлеб " Дарницкий"                 | 40         | 1.7          | 0.27         | 11.5        | 57.3         | 0           | 0.03        | 0           | 0.24        | 6.1         | 28.3         | 6.7          | 0.03        | 0.8         | ТТК                    |
| <b>Итого</b>                      | <b>515</b> | <b>4.77</b>  | <b>6.09</b>  | <b>43.7</b> | <b>250.3</b> | <b>8</b>    | <b>0.12</b> | <b>0.21</b> | <b>0.44</b> | <b>45.2</b> | <b>115</b>   | <b>37.9</b>  | <b>0.09</b> | <b>2.64</b> |                        |

| ПЯТНИЦА                                  |            |              |              |              |              |             |             |              |             |              |             |             |             |             |                        |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ                             | 7-11 лет   |              |              |              |              |             |             |              |             |              |             |             |             |             | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр  | Белки,гр     | Жиры,гр      | Углеводы,гр  | ККАЛ         | Витамин С   | Витамин В1  | Витамин А    | Витамин Е   | Са           | Р           | Mg          | В2          | Fe          |                        |
| <b>ЗАВТРАК 1 смена</b>                   |            |              |              |              |              |             |             |              |             |              |             |             |             |             |                        |
| Макаронные изделия отвар. с сыром        | 150/25     | 11.9         | 13.9         | 29.8         | 292.6        | 0.2         | 0.07        | 100.8        | 0.9         | 258.3        | 176.8       | 17.8        | 0.12        | 1.08        | ТТК                    |
| Корж молочный                            | 100        | 5            | 8.4          | 47.7         | 286          | 0.05        | 0.08        | 8            | 2.99        | 19.2         | 48.5        | 17.8        | 0.02        | 0.9         | СХЗ                    |
| Мандарин свежий                          | 200        | 0.8          | 0            | 8.6          | 38           | 0           | 0.03        | 0            | 0           | 0            | 0           | 0           | 0.01        | 2.3         |                        |
| Чай с сахаром                            | 200/15     | 0.07         | 0.02         | 15           | 60           | 0           | 0           | 0            | 0           | 5.1          | 7.7         | 4.2         | 0           | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| <b>Итого</b>                             | <b>690</b> | <b>17.77</b> | <b>22.32</b> | <b>101.1</b> | <b>676.6</b> | <b>0.25</b> | <b>0.18</b> | <b>108.8</b> | <b>3.89</b> | <b>282.6</b> | <b>233</b>  | <b>39.8</b> | <b>0.15</b> | <b>5.1</b>  |                        |
| <b>2-й прием пищи</b>                    |            |              |              |              |              |             |             |              |             |              |             |             |             |             |                        |
| Суп-лапша домашняя,филе куриное отварное | 250/10     | 3.6          | 5.8          | 14.2         | 123          | 1           | 0           | 0.21         | 0.3         | 28           | 36          | 10          | 0           | 0.5         | Москва 1996 № 151      |
| Чай с сахаром                            | 200/15     | 0.07         | 0.02         | 15           | 60           | 0           | 0           | 0            | 0           | 5.1          | 7.7         | 4.2         | 0           | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| Хлеб " Дарницкий"                        | 30         | 1.3          | 0.2          | 8.6          | 43           | 0           | 0.02        | 0            | 0.18        | 4.6          | 21.2        | 5           | 0.02        | 0.6         | ТТК                    |
| <b>Итого</b>                             | <b>505</b> | <b>4.97</b>  | <b>6.02</b>  | <b>37.8</b>  | <b>226</b>   | <b>1</b>    | <b>0.02</b> | <b>0.21</b>  | <b>0.48</b> | <b>37.7</b>  | <b>64.9</b> | <b>19.2</b> | <b>0.02</b> | <b>1.92</b> |                        |

| СУББОТА                                  |            |              |               |              |              |             |             |             |             |              |              |              |             |             |                        |
|--|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ                             | 7-11 лет   |              |               |              |              |             |             |             |             |              |              |              |             |             | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр  | Белки,гр     | Жиры,гр       | Углеводы,гр  | ККАЛ         | Витамин С   | Витамин В1  | Витамин А   | Витамин Е   | Са           | Р            | Mg           | B2          | Fe          |                        |
| <b>ЗАВТРАК 1 смена</b>                   |            |              |               |              |              |             |             |             |             |              |              |              |             |             |                        |
| Рыбное филе жареное                      | 100        | 16.2         | 14.6          | 4.4          | 288.3        | 1.98        | 0.1         | 49.6        | 5.7         | 32.6         | 174.8        | 25           | 0.02        | 0.6         | Москва 1996 № 310      |
| Рис отварной рассыпчатый                 | 150        | 3.65         | 5.37          | 36.68        | 209.7        | 0           | 0.03        | 27          | 0.6         | 2.61         | 61.5         | 19.01        | 0.03        | 0.53        | Москва 1996 № 465      |
| Огурец свежий                            | 60         | 0.5          | 0.012         | 1.6          | 8.4          | 1.68        | 0           | 0           | 0           | 11           | 11.6         | 6.8          | 0.06        | 0.24        | ТТК №12                |
| Сок фруктовый                            | 200        | 0.6          | 0.4           | 32.6         | 136.4        | 4           | 0.02        | 0           | 0.2         | 14           | 14           | 8            | 0.03        | 2.8         |                        |
| Хлеб "Городской"                         | 30         | 1.6          | 0.2           | 10.20        | 50           | 0           | 0.02        | 0           | 0.26        | 4.6          | 17.4         | 6.6          | 0.01        | 0.22        | ТТК                    |
| <b>ИТОГО</b>                             | <b>540</b> | <b>22.55</b> | <b>20.582</b> | <b>85.48</b> | <b>692.8</b> | <b>7.66</b> | <b>0.17</b> | <b>76.6</b> | <b>6.76</b> | <b>64.81</b> | <b>279.3</b> | <b>65.41</b> | <b>0.15</b> | <b>4.39</b> |                        |
| <b>2-й прием пищи</b>                    |            |              |               |              |              |             |             |             |             |              |              |              |             |             |                        |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/10     | 8.9          | 5.2           | 17.4         | 153          | 11          | 0.14        | 0.2         | 0.3         | 29           | 126          | 35.8         | 0.08        | 2.05        | Москва 1996 № 135      |
| Чай с сахаром                            | 200/15     | 0.07         | 0.02          | 15           | 60           | 0           | 0           | 0           | 0           | 5.1          | 7.7          | 4.2          | 0           | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| Хлеб " Дарницкий"                        | 30         | 1.3          | 0.2           | 8.6          | 43           | 0           | 0.02        | 0           | 0.18        | 4.6          | 21.2         | 5            | 0.02        | 0.6         | ТТК                    |
| <b>ИТОГО</b>                             | <b>505</b> | <b>10.27</b> | <b>5.42</b>   | <b>41</b>    | <b>256</b>   | <b>11</b>   | <b>0.16</b> | <b>0.2</b>  | <b>0.48</b> | <b>38.7</b>  | <b>154.9</b> | <b>45</b>    | <b>0.1</b>  | <b>3.47</b> |                        |

| 2 неделя  |            |              |              |               |              |             |             |              |             |              |              |             |             |             |                        |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК   |            |              |              |               |              |             |             |              |             |              |              |             |             |             |                        |
| НАИМЕНОВАНИЕ  | 7-11 лет   |              |              |               |              |             |             |              |             |              |              |             |             |             | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|   | ВЫХОД, гр  | Белки, гр    | Жиры, гр     | Углеводы, гр  | ККАЛ         | Витамин С   | Витамин В1  | Витамин А    | Витамин Е   | Са           | Р            | Mg          | В2          | Fe          |                        |
| ЗАВТРАК 1 смена   |            |              |              |               |              |             |             |              |             |              |              |             |             |             |                        |
| Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным                        | 230/10     | 7.2          | 9.8          | 39.9          | 286.4        | 1.1         | 0.15        | 43.4         | 0.33        | 126.9        | 185.9        | 82.4        | 0.21        | 2.4         | Москва 1996 № 257      |
| Масло сливочное   | 20         | 0.2          | 14.4         | 0.26          | 131.4        | 0           | 0           | 80           | 0.2         | 4.8          | 6            | 0           | 0.01        | 0           | ТТК                    |
| Конвертик "Каприз" с грушевой начинкой                          | 70         | 3.2          | 8.4          | 44.1          | 266          |             |             |              |             |              |              |             |             |             | СХЗ                    |
| Батон нарезной  | 30         | 1.6          | 0.2          | 10.20         | 50           | 0           | 0.02        | 0            | 0.26        | 4.6          | 17.4         | 6.6         | 0.01        | 0.22        | ТТК                    |
| Чай с сахаром и лимоном   | 200/15/7   | 0.13         | 0.02         | 15.2          | 62           | 2.83        | 0           | 0            | 0.02        | 7.9          | 9.1          | 5           | 0           | 0.9         | Москва 2004 № 686      |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>582</b> | <b>12.33</b> | <b>32.82</b> | <b>109.66</b> | <b>795.8</b> | <b>3.93</b> | <b>0.17</b> | <b>123.4</b> | <b>0.81</b> | <b>144.2</b> | <b>218.4</b> | <b>94</b>   | <b>0.23</b> | <b>3.52</b> |                        |
| 2-й прием пищи  |            |              |              |               |              |             |             |              |             |              |              |             |             |             |                        |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное | 250/20     | 6.3          | 4.8          | 15.5          | 143.6        | 11.1        | 0.23        | 0            | 2.42        | 42.68        | 88.1         | 35.6        | 0.03        | 2           | Москва 1996 № 139      |
| Чай с сахаром   | 200/15     | 0.07         | 0.02         | 15            | 60           | 0           | 0           | 0            | 0           | 5.1          | 7.7          | 4.2         | 0           | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| Хлеб " Дарницкий"   | 30         | 1.3          | 0.2          | 8.6           | 43           | 0           | 0.02        | 0            | 0.18        | 4.6          | 21.2         | 5           | 0.02        | 0.6         | ТТК                    |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>515</b> | <b>7.67</b>  | <b>5.02</b>  | <b>39.1</b>   | <b>246.6</b> | <b>11.1</b> | <b>0.25</b> | <b>0</b>     | <b>2.6</b>  | <b>52.38</b> | <b>117</b>   | <b>44.8</b> | <b>0.05</b> | <b>3.42</b> |                        |



| ВТОРНИК                                      |            |              |              |              |              |              |              |              |             |              |              |              |             |             |                        |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ                                 | 7-11 лет   |              |              |              |              |              |              |              |             |              |              |              |             |             | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр  | Белки, гр    | Жиры, гр     | Углеводы, гр | ККАЛ         | Витамин С    | Витамин В1   | Витамин А    | Витамин Е   | Са           | Р            | Mg           | B2          | Fe          |                        |
| <b>ЗАВТРАК 1 смена</b>                       |            |              |              |              |              |              |              |              |             |              |              |              |             |             |                        |
| Биточки рубленные Особые, масло слив.        | 90/10      | 15.1         | 17.9         | 13.5         | 276.4        | 0.53         | 0.1          | 36.7         | 0.9         | 13.4         | 160.5        | 29.1         | 0.15        | 2.4         | ТТК                    |
| Пюре картофельное                            | 150        | 3.1          | 5.4          | 20.3         | 141          | 5            | 0.14         | 0.04         | 0.2         | 47           | 85           | 29           | 0.12        | 1.1         | Москва 1996 № 472      |
| Помидор свежий                               | 60         | 0.66         | 0.12         | 2.4          | 13.2         | 10.6         | 0.04         | 0            | 0.4         | 8.4          | 15.6         | 12           | 0.03        | 0.54        | ТТК № 14               |
| Компот из свежих яблок                       | 200        | 0.2          | 0            | 35.8         | 136          | 1.1          | 0.012        | 0            | 0.08        | 14.18        | 4.4          | 5.14         | 0.01        | 0.95        | Москва 1996 № 585      |
| Хлеб "Городской"                             | 30         | 1.6          | 0.2          | 10.20        | 50           | 0            | 0.02         | 0            | 0.26        | 4.6          | 17.4         | 6.6          | 0.01        | 0.22        | ТТК                    |
| <b>ИТОГО</b>                                 | <b>540</b> | <b>20.66</b> | <b>23.62</b> | <b>82.2</b>  | <b>616.6</b> | <b>17.23</b> | <b>0.312</b> | <b>36.74</b> | <b>1.84</b> | <b>87.58</b> | <b>282.9</b> | <b>81.84</b> | <b>0.32</b> | <b>5.21</b> |                        |
| <b>2-й прием пищи</b>                        |            |              |              |              |              |              |              |              |             |              |              |              |             |             |                        |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10/10  | 6.2          | 8.4          | 8            | 127          | 23           | 0.01         | 0.21         | 0.2         | 46           | 70           | 5            | 0.06        | 2.5         | Москва 1996 № 120      |
| Чай с сахаром                                | 200/15     | 0.07         | 0.02         | 15           | 60           | 0            | 0            | 0            | 0           | 5.1          | 7.7          | 4.2          | 0           | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| Хлеб " Дарницкий"                            | 30         | 1.3          | 0.2          | 8.6          | 43           | 0            | 0.02         | 0            | 0.18        | 4.6          | 21.2         | 5            | 0.02        | 0.6         | ТТК                    |
| <b>ИТОГО</b>                                 | <b>515</b> | <b>7.57</b>  | <b>8.62</b>  | <b>31.6</b>  | <b>230</b>   | <b>23</b>    | <b>0.03</b>  | <b>0.21</b>  | <b>0.38</b> | <b>55.7</b>  | <b>98.9</b>  | <b>14.2</b>  | <b>0.08</b> | <b>3.92</b> |                        |

| <b>СРЕДА</b>                      |                 |              |              |              |              |             |             |              |             |              |              |             |             |             |                        |
|-----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ                      | <b>7-11 лет</b> |              |              |              |              |             |             |              |             |              |              |             |             |             | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|                                   | ВЫХОД, гр       | Белки, гр    | Жиры, гр     | Углеводы, гр | ККАЛ         | Витамин С   | Витамин В1  | Витамин А    | Витамин Е   | Са           | Р            | Mg          | B2          | Fe          |                        |
| <b>ЗАВТРАК 1 смена</b>            |                 |              |              |              |              |             |             |              |             |              |              |             |             |             |                        |
| Пудинг из творога запеченный      | 150             | 20.9         | 14.4         | 21.1         | 333.5        | 0.3         | 0.1         | 90           | 1.2         | 195          | 282          | 33          | 0.41        | 1.4         | Москва 1996 № 296      |
| Молоко сгущенное                  | 40              | 2.88         | 3.4          | 22.2         | 131.2        | 0.4         | 0.03        | 18.7         | 0.13        | 122.8        | 87.6         | 13.6        | 0           | 0.13        |                        |
| Яблоко свежее                     | 200             | 0.8          | 0.8          | 18.2         | 88.8         | 20          | 0.06        | 0            | 0.4         | 32           | 22.2         | 18.2        | 0.04        | 4.6         |                        |
| Чай с сахаром                     | 200/15          | 0.07         | 0.02         | 15           | 60           | 0           | 0           | 0            | 0           | 5.1          | 7.7          | 4.2         | 0           | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>605</b>      | <b>24.65</b> | <b>18.62</b> | <b>76.5</b>  | <b>613.5</b> | <b>20.7</b> | <b>0.19</b> | <b>108.7</b> | <b>1.73</b> | <b>354.9</b> | <b>399.5</b> | <b>69</b>   | <b>0.45</b> | <b>6.95</b> |                        |
| <b>2-й прием пищи</b>             |                 |              |              |              |              |             |             |              |             |              |              |             |             |             |                        |
| Рассольник ленинградский, сметана | 250/10          | 3            | 5.8          | 17.2         | 133          | 8           | 0.09        | 0.21         | 0.2         | 34           | 79           | 27.0        | 0.1         | 1.02        | Москва 1996 № 129      |
| Чай с сахаром                     | 200/15          | 0.07         | 0.02         | 15           | 60           | 0           | 0           | 0            | 0           | 5.1          | 7.7          | 4.2         | 0           | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| Хлеб " Дарницкий"                 | 30              | 1.3          | 0.2          | 8.6          | 43           | 0           | 0.02        | 0            | 0.18        | 4.6          | 21.2         | 5           | 0.02        | 0.6         | ТТК                    |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>505</b>      | <b>4.37</b>  | <b>6.02</b>  | <b>40.8</b>  | <b>236</b>   | <b>8</b>    | <b>0.11</b> | <b>0.21</b>  | <b>0.38</b> | <b>43.7</b>  | <b>107.9</b> | <b>36.2</b> | <b>0.08</b> | <b>2.44</b> |                        |

| ЧЕТВЕРГ  |            |              |             |              |              |              |             |             |             |              |              |              |             |             |                        |
|--|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ                                   | 7-11 лет   |              |             |              |              |              |             |             |             |              |              |              |             |             | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр  | Белки,гр     | Жиры,гр     | Углеводы,гр  | ККАЛ         | Витамин С    | Витамин В1  | Витамин А   | Витамин Е   | Са           | Р            | Mg           | В2          | Fe          |                        |
| <b>ЗАВТРАК 1 смена</b>                         |            |              |             |              |              |              |             |             |             |              |              |              |             |             |                        |
| Колбаски рыбные                                | 90         | 11.2         | 3.3         | 5.7          | 260.3        | 0.9          | 0.1         | 22.5        | 2.4         | 35.2         | 199.9        | 45.8         | 0.17        | 1.1         | ТТК                    |
| Рис отварной рассыпчатый                       | 150        | 3.65         | 5.37        | 36.68        | 209.7        | 0            | 0.03        | 27          | 0.6         | 2.61         | 61.5         | 19.01        | 0.03        | 0.53        | Москва 1996 № 465      |
| Помидор свежий                                 | 60         | 0.66         | 0.12        | 2.4          | 13.2         | 10.6         | 0.04        | 0           | 0.4         | 8.4          | 15.6         | 12           | 0.03        | 0.54        | ТТК № 14               |
| Чай с сахаром и лимоном                        | 200/15/7   | 0.13         | 0.02        | 15.2         | 62           | 2.83         | 0           | 0           | 0.02        | 7.9          | 9.1          | 5            | 0           | 0.9         | Москва 2004 № 686      |
| Хлеб "Городской"                               | 30         | 1.6          | 0.2         | 10.20        | 50           | 0            | 0.02        | 0           | 0.26        | 4.6          | 17.4         | 6.6          | 0.01        | 0.22        | ТТК                    |
| <b>ИТОГО</b>                                   | <b>552</b> | <b>17.24</b> | <b>9.01</b> | <b>70.18</b> | <b>595.2</b> | <b>14.33</b> | <b>0.19</b> | <b>49.5</b> | <b>3.68</b> | <b>58.71</b> | <b>303.5</b> | <b>88.41</b> | <b>0.24</b> | <b>3.29</b> |                        |
| <b>2-й прием пищи</b>                          |            |              |             |              |              |              |             |             |             |              |              |              |             |             |                        |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10     | 3.2          | 5.6         | 12.1         | 112          | 11           | 0.05        | 0.22        | 0.2         | 52           | 58           | 25           | 0.05        | 1.3         | Москва 1996 № 110      |
| Чай с сахаром                                  | 200/15     | 0.07         | 0.02        | 15           | 60           | 0            | 0           | 0           | 0           | 5.1          | 7.7          | 4.2          | 0           | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| Хлеб " Дарницкий"                              | 30         | 1.3          | 0.2         | 8.6          | 43           | 0            | 0.02        | 0           | 0.18        | 4.6          | 21.2         | 5            | 0.02        | 0.6         | ТТК                    |
| <b>ИТОГО</b>                                   | <b>505</b> | <b>4.57</b>  | <b>5.82</b> | <b>35.7</b>  | <b>215</b>   | <b>11</b>    | <b>0.07</b> | <b>0.22</b> | <b>0.38</b> | <b>61.7</b>  | <b>86.9</b>  | <b>34.2</b>  | <b>0.07</b> | <b>2.72</b> |                        |

| ПЯТНИЦА  |            |              |              |              |              |             |             |              |             |             |              |             |            |             |                        |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ                                   | 7-11 лет   |              |              |              |              |             |             |              |             |             |              |             |            |             | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр  | Белки, гр    | Жиры, гр     | Углеводы, гр | ККАЛ         | Витамин С   | Витамин В1  | Витамин А    | Витамин Е   | Са          | Р            | Mg          | В2         | Fe          |                        |
| <b>ЗАВТРАК 1 смена</b>                         |            |              |              |              |              |             |             |              |             |             |              |             |            |             |                        |
| Макаронные изделия отвар. с сыром              | 150/25     | 11.9         | 13.9         | 29.8         | 292.6        | 0.2         | 0.07        | 100.8        | 0.9         | 258.3       | 176.8        | 17.8        | 0.12       | 1.08        | ТТК                    |
| Булочка "Молочная"                             | 80         | 4.4          | 6.8          | 40           | 239.1        |             |             |              |             |             |              |             |            |             | СХЗ                    |
| Банан свежий                                   | 200        | 3            | 1            | 42           | 192          | 20          | 0.1         | 0            | 0.8         | 15.6        | 56           | 83          | 0.08       | 2           |                        |
| Чай с сахаром                                  | 200/15     | 0.07         | 0.02         | 15           | 60           | 0           | 0           | 0            | 0           | 5.1         | 7.7          | 4.2         | 0          | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| <b>ИТОГО</b>                                   | <b>670</b> | <b>19.37</b> | <b>21.72</b> | <b>126.8</b> | <b>783.7</b> | <b>20.2</b> | <b>0.17</b> | <b>100.8</b> | <b>1.7</b>  | <b>279</b>  | <b>240.5</b> | <b>105</b>  | <b>0.2</b> | <b>3.9</b>  |                        |
| <b>2-й прием пищи</b>                          |            |              |              |              |              |             |             |              |             |             |              |             |            |             |                        |
| Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отв. | 250/10     | 10.9         | 6.9          | 20.9         | 217.4        | 7.3         | 0.23        | 0            | 2.4         | 42.8        | 88.1         | 35.6        | 0.08       | 2           | Москва 1996 № 138      |
| Чай с сахаром                                  | 200/15     | 0.07         | 0.02         | 15           | 60           | 0           | 0           | 0            | 0           | 5.1         | 7.7          | 4.2         | 0          | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| Хлеб " Дарницкий"                              | 30         | 1.3          | 0.2          | 8.6          | 43           | 0           | 0.02        | 0            | 0.18        | 4.6         | 21.2         | 5           | 0.02       | 0.6         | ТТК                    |
| <b>ИТОГО</b>                                   | <b>505</b> | <b>12.27</b> | <b>7.12</b>  | <b>44.5</b>  | <b>320.4</b> | <b>7.3</b>  | <b>0.25</b> | <b>0</b>     | <b>2.58</b> | <b>52.5</b> | <b>117</b>   | <b>44.8</b> | <b>0.1</b> | <b>3.42</b> |                        |

**СУББОТА**

| НАИМЕНОВАНИЕ                              | 7-11 лет   |              |               |              |              |              |             |             |             |             |             |              |             |             | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|---|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------------------|
|   | ВЫХОД, гр  | Белки, гр    | Жиры, гр      | Углеводы, гр | ККАЛ         | Витамин С    | Витамин В1  | Витамин А   | Витамин Е   | Са          | Р           | Mg           | В2          | Fe          |                        |
| <b>ЗАВТРАК 1 смена</b>                    |            |              |               |              |              |              |             |             |             |             |             |              |             |             |                        |
| Жаркое по-домашнему                       | 90/200     | 25.7         | 19.3          | 36.9         | 437.7        | 12.7         | 0.3         | 0           | 5.2         | 56          | 375.8       | 77.8         | 0.26        | 7.1         | Москва 1996 № 394      |
| Огурец свежий                             | 60         | 0.5          | 0.012         | 1.6          | 8.4          | 1.68         | 0           | 0           | 0           | 11          | 11.6        | 6.8          | 0.06        | 0.24        | ТТК №12                |
| Компот из клюквы                          | 200        | 0.11         | 0             | 21.07        | 84.7         | 36           | 0.01        | 0           | 0.38        | 23.7        | 18.4        | 13.4         | 0.01        | 0.71        | Пермь 2006 № 226       |
| Хлеб "Городской"                          | 40         | 2.1          | 0.3           | 13.60        | 66.7         | 0            | 0.03        | 0           | 0.35        | 6.1         | 23.2        | 8.8          | 0.02        | 0.25        | ТТК                    |
| <b>ИТОГО</b>                              | <b>590</b> | <b>28.41</b> | <b>19.612</b> | <b>73.17</b> | <b>597.5</b> | <b>50.38</b> | <b>0.34</b> | <b>0</b>    | <b>5.93</b> | <b>96.8</b> | <b>429</b>  | <b>106.8</b> | <b>0.35</b> | <b>8.3</b>  |                        |
| <b>2-й прием пищи</b>                     |            |              |               |              |              |              |             |             |             |             |             |              |             |             |                        |
| Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное | 250/10     | 3.6          | 5.8           | 14.2         | 123          | 1            | 0           | 0.21        | 0.3         | 28          | 36          | 10           | 0           | 0.5         | Москва 1996 № 151      |
| Чай с сахаром                             | 200/15     | 0.07         | 0.02          | 15           | 60           | 0            | 0           | 0           | 0           | 5.1         | 7.7         | 4.2          | 0           | 0.82        | Москва 2004 № 685      |
| Хлеб "Дарницкий"                          | 30         | 1.3          | 0.2           | 8.6          | 43           | 0            | 0.02        | 0           | 0.18        | 4.6         | 21.2        | 5            | 0.02        | 0.6         | ТТК                    |
| <b>ИТОГО</b>                              | <b>505</b> | <b>4.97</b>  | <b>6.02</b>   | <b>37.8</b>  | <b>226</b>   | <b>1</b>     | <b>0.02</b> | <b>0.21</b> | <b>0.48</b> | <b>37.7</b> | <b>64.9</b> | <b>19.2</b>  | <b>0.02</b> | <b>1.92</b> |                        |









































|









\_\_\_\_\_



1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборника рецептур для ПОП 1994,1996,1997 года г. Москва, Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 года г. Москва, Сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 года г. Самара.
2. При составлении примерного двухнедельного меню были использованы материалы нормативов СанПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00; СанПиН 2.3./2.4.3590-20.
3. Меню должно утверждаться руководителем организации (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.3.).
4. Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (Приложение № 11 к настоящим Правилам). (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.4.).
5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.5).
6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.6).
7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменить на овощные или картофель.
8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию



Л.В.Сотникова